[BlinkistDE]

Fettlogik überwinden

Endlich Schluss mit erfolglosen Diäten

Von Nadja Hermann



[Buch (Komplettfassung)]

Worum geht's

Wer abnehmen will, muss sich entweder durch stressige Trainingsprogramme oder erbarmungslose Diäten quälen – Mythen wie diese gibt es wie Sand am Meer. Sie suggerieren: Abnehmen ist eine komplexe Wissenschaft und ohne strenge Hilfe von außen sowieso nicht zu schaffen. Die Blinks zu Fettlogik überwinden (2016) zeigen, dass genau das Gegenteil der Fall ist. Wer sich mit den eigenen Vorurteilen rund um das Thema Gewichtsverlust auseinandersetzt, bringt die Pfunde wie von selbst zum Purzeln.

Wer diese Blinks lesen sollte

Jeder, der unter Gewichtsproblemen leidet
Alle, die eine Diät machen möchten oder schon mal gemacht haben
Alle, die glauben, sie könnten nie aus eigener Kraft heraus abnehmen

VISIT…

LANZAROTE
Caliente.COM

Wer das Buch geschrieben hat

Dr. Nadja Hermann ist gelernte Verhaltenstherapeutin und hat sich auf Ernährungswissenschaften spezialisiert. Als sie nach zahlreichen Diäten immer noch selbst 150 Kilo auf die Waage brachte, spürte sie, dass das Abnehmen in ihrem Kopf anfangen musste. Anderthalb Jahre später wog sie 65 Kilo, hatte Lerngewinn und Gewichtsverlust in einem Blog begleitet und als E-Book veröffentlicht. Als Buch schaffte es ihre Geschichte auf die Spiegel-Bestsellerliste.

Was drin ist für dich: Diätmythen durchschauen und dein Idealgewicht erreichen.

Die Mythen, die sich um das Thema Gewicht ranken, sind zahlreich: Manche Menschen seien von Natur aus gertenschlank, andere haben das Übergewicht in den Genen. Da könne man nichts machen, außer sich in strenger Selbstkasteiung an eine Low-Carb-Diät halten oder gar dieses neue Diätmittel im Internet bestellen. Andererseits: Warum soll man überhaupt abnehmen? Was, wenn man anschließend gleich wieder zunimmt? Und hat nicht letztens erst eine Studie belegt, dass Übergewichtige länger leben als Dünne?

Bei so viel Widerspruch und Humbug rund um das Thema Abnehmen ist es kein Wunder, dass jedem der Kopf schwirrt, der sich eigentlich Orientierung wünscht. Diese Blinks sorgen für schwindelfreien Durchblick. Sie zeigen, dass diese Mythen zwar von Trost und wilden Versprechen bis zur totalen Resignation alles bieten, aber nur in den seltensten Fällen wissenschaftlich haltbar sind. Du erfährst, wie du deine eigene Fettlogik überwindest und ziemlich unkompliziert abnimmst – ohne Superdiät und ohne Supersport.

In diesen Blinks lernst du außerdem,

wieso selbst absurde Diätpläne anfänglich Erfolge bringen,
warum die Mär vom Hungerstoffwechsel Mumpitz ist, und
warum auch eine Schilddrüsenunterfunktion dem Abnehmen nicht im Wege steht.

Unser vermeintliches Expertenwissen rund um Diät und Gewicht basiert auf Pseudofakten.

Wenn es um die Themen Gewicht, Gesundheit und Schlankheit geht, gibt es viele selbsternannte Experten. In jedem Freundeskreis ist mindestens eine Person in der Lage, jeden mit Ernährungstipps und Diättricks zu versorgen, der nur leise ans Abnehmen denkt. Doch woher kommt diese scheinbar geballte Kompetenz, und wie wasserdicht sind die Fakten?

Der Großteil der Gewichts- und Gesundheitsgerüchte stammt nicht aus wissenschaftlicher Fachliteratur, sondern weitaus weniger verlässlichen Quellen wie Frauen- und Fitnesszeitschriften, Werbespots oder Erfahrungsberichten. Ihre Kernaussagen sind so widersprüchlich, dass der Laie nicht mehr weiß, ob er nun Fett oder Kohlenhydrate weglassen, das Saftfasten probieren oder Kohlsuppe schlürfen soll. Wer dann mithilfe einer bestimmten Diät endlich die Pfunde zum Purzeln bringt, wird schnell zum Konvertit seiner

neuen Heilslehre. Dabei weiß die Forschung, dass anfangs nahezu alle Diäten zu einem Gewichtsverlust führen, weil sie alle einen reduzierten Kalorienkonsum vorschreiben. Und wer anschließend zu seinen früheren Essgewohnheiten zurückkehrt, nimmt unvermeidlich auch wieder zu.

Hier betreten wir das Gefahrengebiet der Halbwahrheiten, in dem viele von uns gerne die Schlüsse ziehen, die ihren Lebensstil rechtfertigen. Eine viel diskutierte Studie von 2013 fand z.B. heraus, dass Menschen mit leichtem Übergewicht rein statistisch ein niedrigeres Sterberisiko haben als Personen mit Normalgewicht. Prompt interpretierten manche Medien und viele Leser, die Mär vom Schlanksein sei endlich widerlegt und Übergewicht sogar erwiesenermaßen gesund. Doch das ist nur eine mögliche Auslegung. Eine alternative Erklärung lautet, dass sich unter den untersuchten Normalgewichtigen deutlich mehr Raucher befanden, die das durchschnittliche Sterberisiko signifikant erhöhten.

Der sogenannte Body Mass Index (BMI) sorgt als vermeintlicher Gesundheitsindikator für weitere Verwirrung. Wenn man dieses Verhältnis aus Körpergewicht und Körpergröße zur Grundlage der physischen Verfassung im Land macht, sind ganze drei Viertel der Bevölkerung mindestens leicht übergewichtig. Das führt zu dem verzerrten Fazit, Übergewicht sei quasi längst die Norm und ein „normaler“ BMI zwischen 18,5 und 24,9 tatsächlich ungesundes Untergewicht. In Wirklichkeit gibt der BMI keinen Aufschluss über den Körperfettanteil, der das eigentliche Gesundheitsrisiko darstellt – und auch bei schlanken Menschen hoch sein kann!

Die Fettlogik betrifft sowohl dicke als auch dünne Menschen und sabotiert jeden Versuch, abzunehmen.

Die großzügige Auslegung schwammiger Studien zugunsten des eigenen Lebensstils war bereits ein Beispiel für das zentrale Thema dieser Blinks: die Fettlogik. Die Fettlogik ist die Summe aller vermeintlichen Fakten und Erklärungen für die Schicksalhaftigkeit von Normal- und Übergewicht. Sie erklärt, warum man selbst oder jemand anders unvermeidlich dick ist oder warum man doch im Grunde genau so bleiben sollte, wie man ist.

Die Fettlogik nährt sich aus all den zuvor genannten Halbwahrheiten und betrifft sowohl dünne als auch dicke Menschen. Schlanke unterstellen Übergewichtigen gerne, der wahre Grund für ihre Gewichtsprobleme sei fehlende Willensstärke. Er oder sie müsse einfach weniger essen und sich endlich mehr bewegen. Dann würde sich das Thema von ganz allein erledigen. Übergewichtige wiederum machen sich selbst oft zum Opfer ihres eigenen Stoffwechsels. In ihrer Wahrnehmung wird jedes Gramm Schokolade bei ihnen gnadenloser und direkter in Körperfett umgewandelt als bei anderen Menschen. Wir werden im weiteren Verlauf dieser Blinks sehen, dass keine dieser beiden Sichtweisen haltbar ist.

Schwierig daran ist, dass die Fettlogik quasi jeden Versuch der vorsätzlichen Gewichtsreduzierung sabotiert und als per se aussichtsloses Unterfangen abstempelt. Der eigene Metabolismus sei genetisch bedingt kaputt, der Jo-Jo-Effekt habe nach der letzten Diät sogar noch mehr Kilo auf Hüften und Waage gebracht und der Segen des kiloschluckenden Superstoffwechsels sei unfairerweise nur anderen vergönnt – es gibt

immer Gründe, es gar nicht erst zu versuchen oder die Flinte beim ersten Rückschlag direkt ins Korn zu werfen. Das führt erstens zu dem hilflosen Gefühl, sich dem eigenen Gewicht nur noch ergeben zu können. Zweitens liefert es plausible Vorwände, um sich vor ungemütlichen Veränderungen des Lebensstils und lästigen Ernährungsumstellungen zu drücken.

Manche flüchten sich dann in die Überzeugung, das eigene Übergewicht sei letztlich natürlich und maßgeschneidert – für die schweren Knochen, den breiten Körperbau oder die wuchtige Persönlichkeit. Bemerkungen wie „Ich kann dich mir auch gar nicht dünn vorstellen“ helfen zusätzlich, die Rolle des drolligen oder durchsetzungsfähigen Dicken mit Überzeugung auszufüllen.

Jeder Körper ist anders, aber jeder Mensch kann abnehmen.

Bei alledem soll eines ganz deutlich gesagt sein: Du hast das Recht, genau so zu bleiben, wie du bist. Du allein weißt, wie du dich selbst am wohlsten fühlst. Lass dir nur von niemandem einreden, dein Körpergewicht sei dein unausweichliches Schicksal.

Fangen wir beim berühmten Stoffwechsel an. Viele Menschen führen ihr Übergewicht darauf zurück, dass ihre Körper Kalorien vermeintlich weniger schnell oder effizient verarbeiten als andere. Dabei sind die Unterschiede weitaus geringfügiger, als weithin angenommen. In den meisten Fällen verbrauchen übergewichtige Menschen sogar mehr Kalorien als Menschen mit „Normalgewicht“. Ein 1,75m großer und 75kg schwerer Mann verbraucht z.B. im Ruhezustand deutlich weniger Kalorien als ein gleichgroßer Mann mit 150kg Körpergewicht – alleine schon, um die vitalen Grundfunktionen seines Körpers aufrechtzuerhalten. Und auch bei Sport und Bewegung verbraucht der schwerere Mann viel mehr zusätzliche Energie.

Manche Menschen machen außerdem gerne ihre Schilddrüsenerkrankungen für ihre Gewichtsprobleme verantwortlich. Bereits 1997 zeigte aber eine Schlüsselstudie um die kuwaitische Wissenschaftlerin Al-Adsani, dass ein Mensch mit leichter Schilddrüsenunterfunktion im Ruhezustand nur ca. 110 Kalorien weniger am Tag verbrennt als eine gesunde Person mit einem durchschnittlichen Verbrauch von 1.500 Kalorien. Menschen mit leichter Überfunktion verbrauchen etwa 110 Kalorien mehr. Die Abweichung beträgt in beiden Fällen lediglich 15% und entspricht gerade eben dem Kaloriengehalt eines Fünftels einer Tafel Schokolade. Die Funktion der Schilddrüse beeinflusst den Stoffwechsel zwar, aber bei Weitem nicht stark genug, um große Gewichtsschwankungen zu erklären.

Auch der Einfluss von Genen, Krankheiten und Medikamenten ist geringer, als oft behauptet wird. Es stimmt, dass bestimmte Erkrankungen wie die der Schilddrüse den Kalorienverbrauch hemmen und manche Gene oder Medikamente großen Appetit oder eine Vorliebe für kalorienhaltige Lebensmittel verursachen. Aber keiner dieser Faktoren ändert etwas daran, dass wirklich jeder Mensch automatisch Körperfett abnimmt, wenn er weniger Kalorien zu sich nimmt, als er verbraucht.

Starkes Übergewicht sollte reduziert werden, aber es gibt keine magischen Abnehmtricks.

Ein paar Pfunde mehr auf den Rippen haben jedoch nichts mit dem bedenklichen Übergewicht zu tun, bei dem man von Adipositas oder umgangssprachlich von Fettsucht spricht. Dies ist ein ernstzunehmendes medizinisches Problem, das sich nicht mit ein paar Wunderpillen lösen lässt, aber unbedingt angegangen werden sollte.

Viele adipöse Menschen würden sich gern sportlicher oder gesünder fühlen, sind aber nicht zu den nötigen Veränderungen ihres Lebensstils bereit. Dabei birgt gerade schweres Übergewicht bzw. Fettleibigkeit ernstzunehmende gesundheitliche Risiken. Eine Studie von 2013 untersuchte z.B. die physische Verfassung von gesunden Adipösen im Vergleich zu gesunden Normalgewichtigen und kam zu dramatischen Ergebnissen: Die fettleibigen Menschen litten unter einem signifikant höheren Risiko, in den folgenden zehn Jahren schwerwiegende Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder andere Leiden zu entwickeln und daran zu sterben.

Egal, wie wohl sich jemand mit starkem Übergewicht fühlt: Er lebt denkbar ungesund. Wer doch abnehmen möchte, muss der Tatsache ins Auge sehen, dass die überschüssigen Kilos nicht durch Zauberei verschwinden. Kein Wundermittel macht auf Dauer schlank – auch nicht die Präparate, die kurzfristig die Aufnahme von Kalorien hemmen oder ihre Verbrennung anheizen. Wer sich anschließend nicht weiter bewusst ernährt, nimmt gleich wieder zu. Das gilt auch bei operativen Magenverkleinerungen. Ein solcher Eingriff ist eine enorme Belastung für den Körper und führt auch nur dann zu einem Ergebnis, wenn man seine Essgewohnheiten anschließend nachhaltig ändert.

Ebenso gibt es keine „Wunderlebensmittel“. Sellerie z.B. hat angeblich eine negative Kalorienbilanz: Unser Körper verbrauche für seine Verarbeitung mehr Kalorien, als das Gemüse enthält. Wer kiloweise Sellerie esse, nehme sogar noch stärker ab als jemand, der im Rahmen einer Nulldiät ganz aufs Essen verzichte. In Wirklichkeit aber versorgen uns alle Lebensmittel bis auf Wasser mit positiven Kalorien.

Sport, insbesondere Kraftsport, ist zwar hilfreich, aber man kann auch ohne abnehmen.

Wer abnehmen und schlanker sein will, muss sich zum Joggen quälen, zum Schwimmen zwingen oder auf Turngeräten schinden: Klischees wie diese sind zentraler Bestandteil der Fettlogik und werden von den sogenannten Experten gebetsmühlenartig wiederholt. Dabei ist es nicht nur unnötig, schweres Übergewicht mit Sport zu reduzieren, sondern mitunter sogar kontraproduktiv.

Jeder Bodybuilder und Fitnessfreak weiß: 80% der Figur werden nicht an der Drückbank geformt, sondern in der Küche. Es ist durchaus realistisch, dass jemand mit einem sehr hohen BMI innerhalb von zwei Monaten 30 Kilo verliert, ohne sich auch nur einen Meter mehr zu bewegen. Solange du gewissenhaft alle Nährstoffe, wie z.B. Eiweiße und

Mineralien zu dir nimmst, kannst du deine Kalorienzufuhr deutlich beschränken, ohne Gesundheitsschäden befürchten zu müssen.

Nicht nur, dass die Lust auf Bewegung mit jedem gepurzelten Pfund wie von allein größer wird: Es ist auch deutlich gesünder und effizienter, erst die Kalorien zu reduzieren und Körpergewicht abzubauen – und dann aktiv zu werden. Wer mit 150 Kilo auf der Waage gleich ein strammes Sportprogramm startet, riskiert nicht nur Frust und Rückschläge, sondern auch Verletzungen und Herz-Kreislaufprobleme.

Wenn du dann bereit für Bewegung bist, eignet sich tatsächlich das Krafttraining am besten fürs Abnehmen: Im Gegensatz zum Joggen kannst du dich im Fitnessstudio auch mit viel Körpermasse verausgaben, ohne deine Gesundheit zu gefährden. Die Erfolge sind dankbarerweise schnell sichtbar, denn straffe Muskeln sehen unabhängig von Gewicht und Volumen immer gut aus. Weil dein Körper mit mehr Muskelmasse obendrein automatisch mehr Kalorien verbrennt, kannst du auch im Ruhezustand mehr und bedenkenloser essen, ohne erneut an Gewicht zuzulegen. Und nein, dein Körper wird nicht plötzlich unkontrolliert unförmige Muskelpakete aufbauen. Auch diese Angst ist nämlich besonders unter Frauen ein weiteres Produkt der Fettlogik, denn zum Leidwesen vieler ambitionierter Bodybuilderinnen lässt der weibliche Körper gar nicht so schnell Sixpacks wachsen.

Doch wenn all das Wissen über Gewichtsabnahme nur Hokus Pokus ist, welche Tricks verhelfen uns nun zu einer Anti-Fettlogik?

Wer mit täglichem Kalorienzählen und Wiegen abnimmt, den kann auch kein Jo-Jo-Effekt aufhalten.

Egal, ob du unzufrieden mit deinem Aussehen bist, oder ein gesundheitsschädigendes Übergewicht hast: Wenn du wirklich abnehmen möchtest, musst du zuallererst zum Detektiv in eigener Sache werden. Wo genau nimmst du die vielen Kalorien zu dir, die dein Gewicht auf die Waage bringen? Wie sollst du dich in Zukunft ernähren, um abzunehmen und dein Wunschgewicht langfristig zu halten?

Bei dieser Recherche hilft es, sowohl deinen Kalorienkonsum als auch dein Gewicht täglich zu kontrollieren. Eine Studie von 1998 konnte zeigen, dass sich selbst die bemühtesten Abnehmer oft kolossal verschätzen, wenn es um den eigenen Kalorienhaushalt geht. Am besten führst du einfach Protokoll darüber, was du isst und trinkst. Das wird dir helfen, deine Ernährung realistisch einzuschätzen und sicherzugehen, dass du wirklich weniger Kalorien zu dir nimmst, als du verbrauchst. Das verhindert besonders im Anschluss an die Diät, dass du wieder in alte Muster verfällst und ruckzuck wieder zunimmst.

Im Idealfall führst du zusätzlich Buch über die Veränderung deines Gewichts. So weißt du, ob du über die Tage und Wochen hinweg wirklich abnimmst oder deine Essgewohnheiten eventuell noch weiter umstellen musst. Besonders Frauen hilft eine solche langfristige Gewichtskurve, um zyklusbedingte Gewichtszunahmen durch Wassereinlagerungen zu erkennen. So können sie unbesorgt bleiben, wenn sie zwischendurch von einem auf den anderen Tag drei Kilo schwerer sind.

Den berüchtigten Hungerstoffwechsel brauchst du genauso wenig zu fürchten. Diesem fettlogischen Gerücht zufolge gewöhnt sich dein Körper im Zuge des neuen Essverhaltens daran, nur noch wenige Kalorien verbrennen zu müssen. Du müsstest dementsprechend dauerhaft hungern, oder dein auf Sparflamme eingestellter Stoffwechsel würde jeden zusätzlichen Happen sofort in Hüftgold umwandeln – und der berühmte Jo-Jo-Effekt würde eintreten. Diverse Studien haben aber gezeigt, dass die dauerhafte Reduzierung des Kalorienkonsums nur zu einem geringfügig niedrigeren Energieverbrauch im Körper führt. Die Autorin Nadja Hermann nahm selbst monatelang nur 500 Kalorien pro Tag zu sich und reduzierte damit rasch ihr Gewicht, konnte anschließend aber wieder problemlos auf eine normale Kalorienmenge umstellen – von Hungerstoffwechsel und Jo-Jo-Effekt gab es bei ihr keine Spur.

Du siehst: Abnehmen ist vor allem Kopfsache. Wer sich von gängigen Mythen über Gewichtszunahme und -abnahme verabschiedet und dann Schritt für Schritt sein Leben umstellt, wird erfolgreich abnehmen.

Zusammenfassung

Die Kernaussage dieses Buches ist:

Nicht wenige übergewichtige Menschen sind unglücklicher oder ungesünder, als sie sich eingestehen. Dass viele von ihnen dennoch nichts an ihrer körperlichen Verfassung ändern, hat mit der sogenannten Fettlogik zu tun: Alle Abnehmversuche sind entweder höllisch qualvoll oder von vornherein aussichtslos. In Wirklichkeit kann jedoch jeder Mensch sein Gewicht unkompliziert auf ein gesundes Maß reduzieren – egal ob mit oder ohne Sport. Man muss nur bereit sein, die eigene Fettlogik zu durchschauen und sein Leben ein Stück weit zu verändern.

Was du konkret umsetzen kannst:

Überführe dich selbst.

Einsicht ist der erste Schritt auf dem Weg zur Besserung. Gestehe dir selbst ehrlich ein, wo du dir mithilfe der Fettlogik die Umstände schönredest. Schreibe die Mythen auf und entkräfte sie mithilfe der Argumente aus diesen Blinks. Dann werden sie deinem Wunsch nach Veränderung nie wieder im Wege stehen.

Faste ausgewogen.

Achte bei jeder Diät darauf, ausreichend Eiweiß zu essen, also mindestens 0,8g pro Kilo Körpergewicht. Eiweiß macht satt und ist zusätzlich ein enorm wichtiger Baustein für deinen Stoffwechsel. Schon ein leichter Mangel kann zu Schwächegefühlen, Kreislaufproblemen und Haarausfall führen.

Trinke viel Wasser.

Wann immer dir der Magen knurrt, trinke am besten erst einmal ein Glas Wasser. Wasser füllt den Magen und kann den heißen Hunger ein Stück weit beruhigen. Viele Menschen verwechseln Hunger mit Durst und essen beim leisesten Grummeln, obwohl ihr Körper längst ausreichend mit Energie versorgt ist. Wasser hilft dir auf jeden Fall, weniger zu essen.

Behalte deinen täglichen Kalorienverbrauch im Blick.

Viele Menschen checken zwar ständig die Anzahl der Kalorien auf der Verpackung von Lebensmitteln, haben aber keine Ahnung, was sie insgesamt zu sich nehmen oder verbrennen. Um den Überblick zu behalten, wie viele Kalorien du tatsächlich am Tag verbrauchst, kann dir bspw. eine App helfen, in die du Mahlzeiten und Aktivitäten einträgst.

Buch im Amazon Shop